

**ՀՈԳԵՔԱՆԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ
ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ**

ՄԱՐԻԱՄ ՄԵՀՐԱԲՅԱՆ

ՀՀ Գիտությունների ազգային ակադեմիա
Գիտակրթական միջազգային կենտրոն
հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ
հոգեբանական գիտությունների թեկնածու
mariam.mehrabyan@isec.am

ԳՈՀԱՐ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական
համալսարան,
կրթության հոգեբանության ֆակուլտետ, ուսանող
gohargevorgyan01@mail.ru

Համառոտագիր

Հոդվածում ուսումնասիրվում են հոգեբանական ռեսուրսների և հույզերի փոխկապակցվածության վերաբերյալ առկա գիտական մոտեցումները: Մեր հետազոտության նպատակն է ներկայացնել այն գործոնների փոխկապակցվածությունը, որոնք ազդեցություն ունեն հոգեբանական ռեսուրսների մոբիլիզացիայի գործում: Հաստատվում է այն գաղափարը, որ ինչպես դրական, այնպես էլ բացական հույզերը և հոգեբանական ռեսուրսների այնպիսի գործոններն, ինչպիսիք են՝ կենսունակությունը, տոլերանտությունը, լավատեսությունը, հոռետեսությունը, համարվում են խթան անձնային ներուժի մոբիլիզացիայի գործում:

Հոգեբանական ռեսուրսները ընկալվում են որպես անձնային հոգեբանական բնութագրեր, որոնք մեծապես պայմանավորում են սոցիալական միջավայրում անձի հոգեբանական առողջության և հոգեբանական բարեկեցության պահպանման հանգամանքը: Մատնանշվում է այն փաստը, որ հոգեբանական ռեսուրսները արտահայտվում են հուզականորեն հագեցվածությամբ: Հույզերի միջոցով անձը արտահայտում է իր պահանջմունքների բավարարվածությունը, դրանց վերաբերմանը: Նկատի ունենալով, որ հույզերն ունեն գնահատողական, կարգավորիչ, հաղորդակցական գործառնություններ, նշենք նաև, որ հույզերը սերտորեն շաղկապված են ռեսուրսների ֆունկցիոնալության հետ:

Այսպես ընգծվում է, որ սթերսն ինքնին նույնպես կարող է ունենալ կոնստրուկտիվ բնույթ. դա կախված է անձի կողմից սթերսին տրված արձագանքից: Առանձնացվում են անձի լավատեսության և հոռետեսության ռեսուրսները, որոնք նույնպես հանդես են գալիս որպես արձագանք կատարվող իրադարձությանը: Վերը թվարկված գործոնների դրսևորման աստիճանից կարող ենք եզրակացնել, թե ինչպես է անձը կարողանում կառավարել իր ռեսուրսները՝ ունենալով աշխարհի նկատմամբ դրական կամ բացասական հույզեր: Ժամանակակից ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ հոգեբանական ռեսուրսների ինտենսիվությունը և կիրառելիությունը արտահայտվում են հույզերի միջոցով: Հարկ է նշել, որ մեծ նշանակություն ունի անձի կողմից հույզերի նույնականացման և կառավարման հմտությունների ձևավորումը: Դիտարկված տեսությունների մոտեցումները թույլ են տալիս մեզ եզրակացնելու, որ հոգեբանական ռեսուրսների ակտիվացումը նկատվում է այն ժամանակ, երբ անձը կարողանում է տարանջատել և նույնականացնել ինչպես սեփական, այնպես էլ այլ անձանց հույզերը, կարողանում է բնութագրել հույզերի պատճառահետևանքային կապերը և կարողանում է կամային հատկանիշների շնորհիվ կառավարել հույզերի դրսևորումները:

Բանալի բառեր և բառակապակցություններ. հոգեբանական ռեսուրս, հույզ, սթերս, ռեսուրսների ֆունկցիոնալություն:

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ

МАРИАМ МЕГРАБЯН

Национальная академия наук Республики Армения

Международный научно-образовательный центр

доцент кафедры психологии

кандидат психологических наук

mariam.mehrabyan@isec.am

ГОАР ГЕВОРГЯН

Армянский государственный педагогический университет имени Х. Абовяна

студент факультета педагогической психологии

gohargevorgyan01@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются связи психологических ресурсов и эмоций, а также научные подходы к их изучению. Согласно представленным ранее мнениям относительно данной проблематики, стимулом для мобилизации личностного потенциала считаются как положительные, так и отрицательные эмоции, а также такие психологические факторы, как жизнестойкость, толерантность, оптимизм, пессимизм.

Ресурсы воспринимаются как личностно-психологические характеристики, которые во многом обуславливают сохранение психологического здоровья и благополучия человека в социальной среде. Отмечено, что психологические ресурсы выражаются определенной эмоциональной насыщенностью. Посредством эмоций человек выражает степень удовлетворения своих потребностей и их переоценку. Имея в виду, что эмоции обладают оценочной, регулятивной, коммуникативной функциями, следует также отметить, что эмоции тесно связаны с функциональностью ресурсов.

Таким образом, можно сделать вывод, что проявление стресса может иметь и конструктивный характер, это зависит от реакции человека на стресс. Выделяются ресурсы оптимизма и пессимизма человека, которые также выступают реакцией на происходящее событие. По степени проявления перечисленных выше факторов можно сделать вывод о том, насколько человек способен контролировать свои ресурсы, испытывая положительные или отрицательные эмоции по отношению к миру. Современные исследования показывают, что интенсивность и степень применения психологических ресурсов выражаются через эмоции. Следует отметить, что большое значение имеет формирование у человека навыков идентификации и управления эмоциями. Подходы рассматриваемых теорий позволяют сделать вывод о том, что активизация психологических ресурсов наблюдается тогда, когда человек может осознать и идентифицировать как свои, так и чужие эмоции, способен

характеризовать причинно-следственные связи эмоций, и управлять проявлениями эмоций за счет волевых качеств.

Ключевые слова и словосочетания: психологический ресурс, эмоции, стресс, функциональность ресурсов, личный потенциал.

COMPARATIVE ANALYSIS OF SCIENTIFIC APPROACHES TO THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES

MARIAM MEHRABYAN

National Academy of Sciences of the Republic of Armenia

International Scientific-Educational Center

Department of Psychology,

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor

mariam.mehrabyan@isec.am

GOHAR GEVORGYAN

Armenian State Pedagogical University, named after Kh. Abovyan

Faculty of Educational Psychology, Student

gohargevorgyan01@mail.ru

Abstract

This article explores the relationship between psychological resources and emotions and the existing scientific research pertaining to it. We aim to present the interrelationships of the factors that affect the mobilisation of psychological resources. According to what has been theorised, positive and negative emotions and psychological resources like resilience, tolerance, optimism, and pessimism are catalysts in mobilising personal potential.

Psychological resources are personal characteristics which largely influence people's psychological health within social environments. These emotionally-charged characteristics are the outlet for expressing or reviewing people's needs through emotion. In addition to their evaluative, moderative and communicative functions, emotions are also closely tied to the functionality of resources.

It follows that stress can also be constructive, depending wholly on the person's reaction to stress. Optimism and pessimism as resources act as reactions as well. Based on the degree to which these factors manifest, we can gather how well people control their resources while harbouring positive or negative attitudes towards the world. Modern research demonstrates that the intensity and applicability of psychological resources are expressed through emotions. Developing skills to identify and control emotions is of great significance. We can understand from previous literature that psychological resources activate when people are able to identify and differentiate their own and others' emotions, describe the cause and effect of emotions, and control the expression of these emotions.

Keywords and phrases: Psychological resource, emotions, stress, the functionality of resources, personal potential.

«Հոգեբանական ռեսուրսների» հասկացությունն այսօր լայնորեն տարածում է գտել ինչպես անձի առօրյա կյանքում, այնպես էլ ժամանակակից գիտական տեսություններում: Ռեսուրսների բազմաբովանդակ ընկալումների հիմքում ընկած են անձի հոգեկան առողջության, սոցիումում հարմարման, ակտիվ կենսագործունեության և անձնային ներուժի մոբիլիզացիայի մասին պատկերացումները [2,12,15]: Ակներև է, որ ռեսուրսների և, մասնավորապես, հոգեբանական ռեսուրսների, հասկացության շրջանակը բավականին տարողունակ է և բազմաշերտ, ինչն իր հերթին ստեղծում է հիմնախնդրի ուսումնասիրման համար որոշակի մեթոդաբանական դժվարություններ: Այդ համատեքստում հոգեբանական ռեսուրսների վերաբերյալ տարաբնույթ գիտական մոտեցումների համակարգման, դրանց անալիտիկ մոդելավորման խնդիրը դառնում է արդիական և անհրաժեշտ: Հոգեբանական ռեսուրսների համակարգման հիմնախնդիրը փորձել ենք լուծել հույզերի արտահայտման և նույնականացման տեսանկյունից:

Անձի հարմարվողական կարողությունների առանցքը կազմող հոգեբանական բնութագրերի շարքում տարբեր հեղինակներ առանձնացնում են հուզական կայունության բարձր և անհանգստության ցածր մակարդակները, անձի համարժեք ինքնագնահատականը, կամային կարգավորման բարձր մակարդակը, ինքնավերաբերմունքի և կյանքի իմաստային կողմնորոշումների, անձի բարոյական պատասխանատվության բարձր մակարդակը և այլ: Լայն իմաստով, անձնային ռեսուրսները սովորաբար հասկացվում են որպես անհատական հոգեբանական բնութագրեր, որոնք կապված են և պայմանավորում են գործունեության հաջող իրականացումը և հոգեբանական բարեկեցության բարձր մակարդակը [11]: Որպես հոգեբանական ռեսուրսներ առանձնացվում են այնպիսի կառուցվածքներ, ինչպիսիք են՝ տոլերանտությունը և կենսունակությունը [3]:

Հոգեբանական ռեսուրսների հուզական հագեցվածության մասին դիտարկումներ է կատարել Ս. Մադդին, որը հոգեբանական ռեսուրսների շարքում քննարկել է կենսակայունության խնդիրը: «Կենսակայունություն» հասկացությունը հեղինակը սահմանում է ոչ թե որպես անձնային որակ, այլ որպես համոզմունքների մի ամբողջ համակարգ, որը կյանքի ընթացքում որոշակի չափով ենթակա է ձևավորման և զարգացման: Կենսակայունությունը դիտարկվում է որպես անձի բազային բնութագրիչ, որն ի հայտ է գալիս արտաքին միջավայրում անձի ակտիվության, հարմարման և սոցիալականացման ընթացքում: Այլ խոսքերով, կենսակայունությունը միջնորդի դերում է ընկալվում անձի ներաշխարհի և նրա վրա ազդող դրական կամ բացասա-

կան արտաքին ազդակների միջև: Կենսակայունությունը հաճախ ներկայացվում է որպես անձի ինտեգրատիվ հատկանիշ, որը հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ հաղթահարելու ծառացած դժվարությունները: Այն կարելի է համարել անձի հոգեկան առողջության ցուցանիշ: Կենսունակությունն, այսպիսով, դիտարկվում է որպես անձի էկզիստենցիալ ճգնաժամի հաղթահարման սոցիալ-հոգեբանական կարևորագույն ռեսուրս: Ս. Մադդիի մեկնաբանությամբ [3]՝ կենսունակությունը երեք հետևյալ փողկապակցված բաղադրիչներից բաղկացած համակարգ է՝

- ներգրավվածություն.
- վերահսկողություն.
- ռիսկի ընդունում:

Տարբեր սոցիալական գործընթացներին անձի ներգրավվածությունը դրսևորվում է որոշակի հույզերով լեցուն համոզմունքի մեջ այն հարցի շուրջ, որ մասնակցությունը սոցիումում տեղի ունեցող գործընթացներին հնարավորություն է ընձեռում կատարելու նոր բացահայտումներ սեփական անձի և սոցիալական միջավայրի մասին, ինչպես նաև՝ արժևորելու գործունեության ընթացքն ու արդյունքները: Ներգրավվածությունը հիմնված է տվյալ իրավիճակում հաջողությամբ գործելու կարողության վերաբերյալ անձի ինքնավստահության վրա:

Վերահսկողությունը մարդու վստահությունն է, որ կյանքի բոլոր իրադարձությունները գտնվում են իր տեսադաշտում, իր վերահսկողության ներքո: Այս տարրը արտացոլում է մարդու պատրաստակամությունը վերահսկելու իր գոյության բոլոր ասպեկտները: Վերահսկողության մակարդակն ուղղակիորեն կախված է մտածողության ոճից և հույզերը կառվարելու հմտություններից:

Ռիսկի ընդունումը մարդու համոզմունքն է, որ իր հետ տեղի ունեցող բոլոր իրադարձությունները նպաստում են նրա զարգացմանը՝ փորձ ձեռք բերելու միջոցով: Ռիսկի ընդունումը ցույց է տալիս անձի վերաբերմունքը փոփոխությունների նկատմամբ, ուստի և դրսևորվում է համապատասխան հույզերի միջոցով:

Կենսունակությունը՝ որպես հոգեբանական ռեսուրս, կարելի է համարել անձի ունակություն դիմակայելու արտաքին աշխարհի անբարենպաստ հանգամանքներին, որոնք խոչընդոտում են անձնային աճին և կենսագործունեությանը:

Ինչպես նշում են մի շարք հեղինակներ, կենսունակության հոգեբանական ռեսուրսի ֆունկցիոնալությունը մեծանում է տազնապի հուզական վիճակի թուլացմանը զուգընթաց, քանի որ տազնապայնությունն առաջանում է անորոշ վտանգի սպասման պայմաններում և դրսևորվում է իրադարձությունների անբարենպաստ զարգացման ակնկալիքով:

Այս սահմանումները վերլուծելուց հետո պարզ է դառնում, որ տազնապայնությունը հանդես է գալիս որպես հուզական վիճակ, որը վկայում է ոչ միայն հոգեբանական ռեսուրսների ցածր ֆունկցիոնալության, այլև սոցիումում անձի հարմարման և հոգեբանական բարեկեցության անբավարար մակարդակի մասին:

Հոգեբանական ռեսուրսների հետագա ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին սուբյեկտիվորեն ընկալվող տազնապային կամ օբյեկտիվորեն վտանգ ներկայացնող պայմաններում անձի կենսունակության, դժվարությունները հաղթահարելու և համապատասխան հույզերը կառավարելու վերաբերյալ գիտական մտքի զարգացման հիմնական միտումները: Այսպես, Զ. Ռոթթերը սոցիալական ուսուցման իր հայեցակարգի մեջ մտցրեց «վերահսկողության լոկուս» հասկացությունը՝ տվյալ իրավիճակում մարդու վարքը կանխատեսելու համար: Միևնույն ժամանակ, վերահսկողության լոկուսը դիտվեց որպես սոցիալական միջավայրի անբարենպաստ փոփոխությունների պայմաններում անձի կողմից դրսևորվող ընդհանրացված ակնկալիքի ձև, որը բնութագրում է անձի պատրաստակամության աստիճանը վերահսկելու անբարենպաստ երևույթները: Բացի դրանից՝ սահմանվեցին վերահսկողության լոկուսի հիմնական տարատեսակները՝ ըստ ներքին և արտաքին ուղղվածության: Վերահսկողության ներքին ուղղվածություն ունեցող մարդիկ ավելի հեշտ են հաղթահարում սթրեսը՝ արտաքին ուղղվածության շեշտադրմամբ անձանց համեմատ:

Կարվերի, Սելիգմանի և այլ հեղինակների կողմից առանձնացվեցին լավատեսության և հոռետեսության հոգեբանական ռեսուրսները: Դրանք նույնպես որակավորվեցին որպես անձի կողմից դրսևորվող ընդհանրացված ակնկալիք՝ ապագայի հանդեպ դրական և, համապատասխանաբար, բացասական սպասումների միջոցով [8]:

Յանոֆֆ-Բալմանի կողմից առաջ քաշվեց կարծիք՝ բազային համոզմունքների մասին, որոնք նույնպես հագեցած են դիֆուստ միկ հուզականությամբ [10]: Անձի բարյացակամության բազային համոզմունքը բացահայտում է անձի համոզմունքն իրեն շրջապատող աշխարհի հանդեպ «դրական-բացասական» կատեգորիաներով: Ըստ Յանոֆֆ-Բալմանի՝ մարդկանց մեծա-

մասնությունը համոզված է, որ աշխարհն իր ամբողջության մեջ ապրելու արժանի վայր է, և նրանում անհաջողությունները բավականին հազվադեպ են տեղի ունենում: Որպես կանոն, մարդկության մեծամասնությունը նույնպես կարծում է, որ իրենց շրջապատում են բարի, պարկեշտ, վստահելի մարդիկ, որոնք անհրաժեշտության դեպքում օգնության կգան: Այսպիսով՝ այս հիմնարար համոզմունքը բաժանվում է հուզականորեն հագեցած երկու հիմնական՝ ըստ շրջապատող մարդկանց և շրջակա աշխարհի բարյացակամության ցուցիչների:

Ա. Անտոնովսկին առաջարկել է հոգեբանական ռեսուրսների սալուտոգենետիկ պարադիգմ, որը կենտրոնացված է սթրեսային իրավիճակները հաջողությամբ հաղթահարող մարդկանց դեպքերի ուսումնասիրության վրա: Այս պարադիգմի շրջանակներում սթրեսային իրավիճակների հաղթահարմանն ուղղված ռեսուրսների դասակարգման մեջ հեղինակը հիմնվում է հոգեբանական (օրինակ՝ լավատեսությունը՝ որպես անձի հատկանիշ), սոցիալական միջավայրի (օրինակ՝ սոցիալական աջակցություն) և ֆիզիկական միջավայրի (օրինակ՝ մաքուր խմելու ջուր) գործոնների վրա, որոնք նպաստում են կապվածության զգացման առաջացմանն ու ամրակայմանը [6]: Ըստ Ա. Անտոնովսկու՝ նույնիսկ ինքնին սթրեսը միշտ չէ, որ պաթոգեն է, որոշակի պայմաններում այն կարող է լինել նաև սալուտոգեն գործոն՝ առաջացնելով օրգանիզմում սթրես, որը կարող է առաջացնել նոր հարմարվողական ռեակցիաներ: Սթրեսը հաջողությամբ հաղթահարելու արդյունքում մարդը կարող է դրական փորձ ձեռք բերել: Այսպիսով՝ ավելի իմաստավոր է խոսել մարտահրավերների, այլ ոչ թե սթրեսային գործոնների, հակամարտությունների կամ խնդիրների մասին: Սթրեսի հետևանքները՝ լինեն դրանք բացասական, չեզոք կամ դրական, կախված չեն բուն սթրեսի բնույթից, այլ կախված են դրան արձագանքելու անհատական ձևերից, որոնք հեղինակն անվանում է գիտակցված հաղթահարման ռազմավարությունների աշխատանք՝ անգիտակից պաշտպանական մեխանիզմների փոխարեն՝ ստեղծագործական ադապտացիա և աճ, էներգիայի արդյունավետ օգտագործում՝ այն վատնելու փոխարեն, ուրախության զգացում՝ ցավ զգալու փոխարեն:

Ա. Բանդուրան, իր հերթին, շեշտադրեց ինքնարդյունավետության մասին գաղափարը [7]: Ինքնարդյունավետությունը ընդհանուր առմամբ հասկացվում է որպես անձի համոզմունք նրա մասին, որ նա ի վիճակի է լուծելու իր առջև ծառացած խնդիրները: Միևնույն ժամանակ, Ա. Բանդուրան ընդգծում է, որ թեպետ ինքնարդյունավետությունն ազդում է արտադրողակա-

նության վրա, սակայն ինքնարդյունավետության վերաբերյալ անձի ակնկալիքները բավարար չեն նպատակին հասնելու համար: Այստեղ կարևորվում են նաև այլ բաղադրիչները (համապատասխան իրավասություններ և մոտիվացիոն խթաններ): Ա. Բանդուրան նշում է, որ մարդու կյանքում կարող են լինել շատ դեպքեր, երբ նա կարողանում է գործել՝ վստահ լինելով հաջողության հասնելու մեջ, բայց նա չի գործում, քանի որ դրա համար դրդապատճառներ չկան: Այնուամենայնիվ, համապատասխան հմտությունների և խթանների, որպես հոգեբանական ռեսուրսների, առկայության դեպքում արդյունավետության հանդեպ ակնկալիքները հիմնական գործոնն են, որոնց միջոցով անձը կատարում է իր գործունեության ընտրությունը՝ ըստ դրա բարդության մակարդակի, ջանքերի չափի և սթրեսային իրավիճակների հաղթահարման ժամանակ ջանքերի պահպանման տևողության:

Քանի որ հնարավոր չէ օբյեկտիվորեն գնահատել մարդուն հասանելի ռեսուրսների քանակը, ժամանակակից հետազոտությունները կենտրոնանում են հենց անձի կողմից այդ ռեսուրսների սուբյեկտիվ զգացողությունների վրա: Սուբյեկտիվ կենսունակության հայեցակարգը հոգեբանության ոլորտ են բերվել Ռայանի և Ֆրեդերիկի կողմից [14]: Ռայանը կարծում է, որ կոնֆլիկտները «Ես»-ի վրա չափազանց մեծ ազդեցություն են թողնում, որոնք խոչընդոտում են ինքնիրացմանը, և, հետևապես, նվազեցնում են կենսունակությունը [14]:

Սուբյեկտիվ կենսունակությունը կամ «Ես»-ին հասանելի էներգիայի զգացումը, ըստ այս մոտեցման, անհատի հոգեբանական բարեկեցության կարևոր ցուցանիշ է: Այդ էներգիան կապվում է ոչ միայն և ոչ այնքան մարդու ֆիզիկական վիճակի, որքան նրա հոգեբանական ինքնագիտակցության հետ: Ռայանը և Ֆրեդերիկը սահմանում են կենսունակությունը որպես մարդու էներգիայով/ռեսուրսներով և կյանքով լի լինելու գիտակցված փորձ և այն համարում են մարդու ֆիզիկական (օրգանիզմի) և հոգեբանական բարեկեցության արտացոլում: Սա ֆենոմենոլոգիապես հիմնված չափանիշ է, որի բովանդակությունը տարբերվում է բարեկեցության արտաքին չափանիշներից, ինչպիսիք են՝ հաջողությունը, առողջությունը, սոցիալական աջակցությունը և անձնական ձեռքբերումները: Սուբյեկտիվ կենսունակությունը վերաբերում է անձի ընկալմանը՝ որպես գործունեության «աղբյուր»-ի: Սուբյեկտիվ կենսունակության աճը պետք է ուղեկցի ինքնավարության և ամբողջականության փորձին կամ ինքնաակտիվացմանը և այլ պայմաններին, որոնք կապված են անձի՝ «լիովին ընդունակ մարդ» զգալու հետ [4]:

Ինչպես տեսնում ենք, հոգեբանական ռեսուրսների գործարկումն ու ակտիվացումը սերտորեն կապված է սոցիալական միջավայրում անձի կենսագործունեության հուզական դրսևորումների հետ: Հայտնի է, որ հույզերը արտացոլում են արտաքին աշխարհի նկատմամբ անձի վերաբերմունքը և դիրքորոշումը: Հույզերը սուբյեկտիվորեն արտացոլում են անձի պահանջմունքները և ապագայի հանդեպ սպասումները: Հույզերի միջոցով արտահայտվում են սոցիալական միջավայրում անձի կենսագործունեության դրդապատճառները ու դրանց բավարարման աստիճանը, ինչպես նաև արտացոլվում է անձի վերաբերմունքը սեփական «Ես»-ի և շրջապատող աշխարհի հանդեպ: Գաղտնիք չէ, որ հույզերի միջոցով անձն արտահայտում է նաև իր պահանջմունքների բավարարման անհնարինությունն ու դրանց վերաբերմունքը: Հետևելով Կ. Իզարդի հույզերի հայտնի դասակարգմանը՝ կարող ենք փաստել, որ հեղինակի կողմից առանձնացված հիմնական հույզերի խմբում բացասական հույզերի քանակը զգալիորեն գերազանցում է դրական հույզերին: Այսպես, որպես դրական հույզեր Կ. Իզարդն առանձնացնում է ուրախությունն ու հետաքրքրությունը: Առանձնացնելով զարմանքը՝ որպես չեզոք հույզի տեսակ՝ մնացած հույզերի տեսակները հեղինակը որակում է իրենց բացասական նշանակություններով, ինչպիսիք են՝ տխրությունը, զայրույթը, զզվանքը, արհամարհանքը, վախը, ամոթը և մեղքը:

Հույզերի գործառնությամբ ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս անձի հոգեկան առողջության և կենսագործունեության համար անհրաժեշտ գործառնոյթների դրսևորման հարցում հույզերի բազմաֆունկցիոնալ նշանակությունը: Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ հույզերը կատարում են գնահատողական, ռեգուլատիվ, հաղորդակցական գործառնոյթներ, դրանք սերտորեն շաղկապված են որոշակի սոցիալական իրավիճակներում հոգեբանական ռեսուրսների ձևավորման և գործարկման երևույթների հետ:

Մի շարք հեղինակների կողմից բացասական հույզերի արտահայտումը գնահատվում է որպես ահազանգ միջավայրում անձի ադապտացիայի և անձնային ներուժի մոբիլիզացիայի համար, որի վերջնարդյունքը կանխորոշվում է հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալության աստիճանով [5]: Ժամանակակից ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալության ինտենսիվությունը, ուղղվածությունը և կիրառելիությունն արտահայտվում են հույզերի միջոցով, որոնց շարքում բացասական հույզերի տեսակները կրում են ոչ միայն ռեսուրսների մոբիլիզացիան ազդարարող, այլև, ընդհանուր առմամբ, անձի պահանջմունքների բավարարման մակարդակի վերաբերյալ տեղեկատվական գործառնոյթներ:

Այս համատեքստում կարևորություն է ներկայացնում հույզերի կառավարման և հոգեբանական ռեսուրսների ակտիվացման համեմատական վերլուծությունը: Դ. Լյուսինի ձևակերպմամբ՝ անձի վարքագծում հոգեբանական ռեսուրսների ակտիվացումը նկատվում է այն դեպքում, երբ նա՝

- կարող է տարանջատել և նույնականացնել սեփական և այլոց հույզերի տեսակները,
- ընդունակ է ներկայացնելու իր հույզերը վերբալ մակարդակում,
- կարող է բնութագրել հույզերի պատճառահետևանքային կապերը,
- կարող է վերահսկել հույզերի դրսևորման ինտենսիվությունը և ուղղվածությունը,
- կարող է կամային հատկանիշների շնորհիվ առաջացնել կամ զսպել այս կամ այն հույզի արտահայտումը [1]:

Հույզերի բնութագրման հետաքրքիր մոդել է առաջարկում Ն. Հոլլը, որ հույզերի ֆունկցիոնալությունն ու հասկացումը ամբողջացնում է հուզական ինտելեկտ հասկացության միջոցով և սահմանում է հուզական ինտելեկտի հոգեախտորոշման հետևյալ բաղադրիչները՝

- սեփական հույզերի կառավարում,
- հուզական տեղեկացվածություն,
- հուզական ինքնամոտիվացիա,
- ապրումակցում,
- այլոց հույզերի նույնականացում [9]:

Հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալության առումով հույզերի արտահայտման և կառավարման վերը նշված մոդելները կարևորվում են ինչպես տեսական, այնպես էլ մեթոդական նշանակություններով: Հույզերի, հատկապես բացասական հույզերի արտահայտման ինտենսիվության և ուղղվածության վերաբերյալ տվյալները կարող են տեղեկություն հաղորդել հոգեբանական ռեսուրսների ակտիվացման պահանջմունքի վերաբերյալ, ինչպես նաև՝ արտահայտել անձի պահանջմունքների անբավարարվածության մակարդակը:

Մեթոդապես, հույզերի և հոգեբանական ռեսուրսների հոգեախտորոշման զուգահեռ իրականացվող փորձարարական հետազոտությունները հնարավորություն են ընձեռում մշակելու հույզերի, հոգեբանական ռեսուրսների ֆունկցիոնալության ինտեգրալ մոդել, որի շրջանակներում հնարավոր կլինի սոցիալական և անձնային մակարդակներում պահանջվող պոզիտիվ ռեսուրսների ակտիվացմանն ու ամրակայման հոգեշտկող աշխատանքները

համալրել հոյզերի նույնականացման և կառավարման հմտությունների զարգացման աշխատանքներով:

Օգտավործված գրականության ցանկ

1. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Современная социальная психология на Западе (теоретические направления), М., 1978, 290.
2. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика, 2006. № 4. С. 3-22.
3. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 87-101.
4. Реан, А. А. Психология личности / А.А. Реан. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 288 с.
5. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций. Тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб: Речь, 2010. – 232 с.
6. Antonovsky, A. (1984). The sense of coherence as a determinant in health. In J. D. Matarazzo (Ed.) Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention (114–129). N.Y.: John Wiley.
7. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review, 84, 191–215.
8. Carver, C. S., Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. Cognitive Therapy and Research, 11, 449–462.
9. Doroshkevych, D. & Ilyash, O. (2020). The Investigation of Emotional Intelligence Level in Non-Government Organization with the Use of Hall's Test . The Journal of International Scientific Researches , 2020 Additional Number , 6-14 . DOI: 10.23834/isrjournal.709199
10. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct. Social Cognition, 7, 113–136
11. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 44, 279–298.
12. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality, and as a Mental Ability. In: R. Bar-On, J.D.A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2000. - pp. 92-117.
13. Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 56–67

14. Ryan, R. M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
15. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.